

Programa del curso GAH1 – Certificado en Gimnasia Abdominal Hipopresiva de Base.

Día 1

- **Teoría:** Presentación general del Método Hipopresivo: Definiciones; Objetivos del primer nivel; fundamentos del Caufriez Concept; algoritmo de las formaciones del Caufriez Concept; Actividad física y presión abdominal.
- **Teoría:** Definición del Método Hipopresivo: los 3 tipos de práctica Hipopresiva; programas de GAH; Aspiración Diafragmática (ADA, ADP, ADM); Técnicas de transferencia Tensional; GAH (opción terapéutica)
- **Teoría:** Objetivos terapéuticos de la GAH: síndrome de Deficiencia Postural
- **Práctica:** Ejercicios Ortoestáticos: ropa adecuada; etapas de la primera postura; etapas de la segunda postura; etapas de la tercera postura; etapas de la cuarta postura
- **Teoría:** Bases fundamentales de la GAH: historia de las técnicas hipopresivas; el paradigma hipopresivo; ecofisiología; tipos de comunicaciones; tipos de neuro-comunicaciones; concepto hipopresivo (Integración, Memorización, automatización);

Día 2

- **Teoría y Práctica:** Fisiología de la GAH: centros respiratorios; neurodivergencias (ej práctico); criterios científicos de la GAH
- **Teoría:** Diafragma Torácico : histología; tono (ej. del periné); inervación; síntesis de la actividad neuronal respiratoria
- **Práctica:** Ejercicio Intermediario 1: etapas
- **Práctica:** Postura de Rodillas: Rodilla 1 (etapas), Rodilla 2 (etapas), Rodilla 3 (etapas)
- **Teoría:** GAH y periné: anatomía funcional (RMN); tonimetría; inervación
- **Teoría:** GAH y Faja Abdominal: anatomía funcional; histoquímica; inervación
- **Teoría:** Función muscular parietal: Diafragma Torácico, Faja Abdominal, Periné; presión abdominal

Día 3

- **Práctica:** Ejercicio intermediario 2: etapas
- **Práctica:** Ejercicio Genu Pectoral Activo: etapas
- **Teoría:** GAH y sistema neurovegetativo: 3 sistemas de inervación; sistema neurovegetativo; ej del sistema uretro-vesical
- **Teoría:** Efectos de la GAH: a corto plazo; a largo plazo; contraindicaciones; que tratar con la GAH; cronología de las sesiones.
- **Práctica** en grupo de todos los ejercicios del nivel 1

PARTE NO PRESENCIAL Con el doble objetivo de maximizar que los ejercicios se realizan de forma PERFECTA y adquirir los conocimientos teóricos necesarios garantizando así un alto nivel de calidad formativa, la parte presencial se desarrollará de forma muy práctica. Para ello se deberá leer un dossier teórico que será enviado una semana antes a todos los alumnos. Una vez finalizadas las 22 horas de curso presencial se entregarán una clave de acceso al portal de internet para poder realizar el examen teórico y una vez superado se podrá acceder al resto de contenidos digitales para repasar los ejercicios en casa. Son los videos de cada ejercicio, así como las diapositivas en formato digital. En caso de realizar el Nivel 2 en el mismo momento se hará entrega también de un dossier explicativo de los Tests que se deben realizar más los videos y diapositivas correspondientes. También enviaremos el certificado vía email una vez aprobado el examen y sus datos serán introducidos en el banco de datos en la web www.caufriezconcept.com.

CONTRAINDICACIONES: *Hay riesgos para la Salud, siendo ésta la razón por la cual se debe recurrir a un especialista que domine perfectamente las técnicas hipopresivas® (certificado, refrendado por el Pr. Dr. Marcel Caufriez, que atestigua su competencia). La lista de estos terapeutas figura en su página web Las contraindicaciones principales son:*

a) **La hipertensión arterial.** En caso de tratamiento médico de esta afección, y siempre de acuerdo de su médico de cabecera, el fisioterapeuta especialista podrá aplicarle un tratamiento hipopresivo® individual (T.T.T.) con control óptimo de su tensión arterial y de su variabilidad de frecuencia cardíaca. En estos casos la práctica de la gimnasia abdominal en grupo no está permitida.

b) En una **mujer embarazada**, la práctica repetitiva de los ejercicios podría desencadenar contracciones del útero y provocar un parto prematuro o un aborto natural; sin embargo, un programa hipopresivo® específico de preparación para el parto adaptado a la situación obstétrica a partir del cuarto mes de embarazo, siendo aplicado y controlado bien por un fisioterapeuta o bien por una matrona, ambos especializados en técnicas hipopresivas®. El objetivo de estos ejercicios es mejorar las contracciones del útero en el momento del parto y facilitar la expulsión del bebé.

c) Cuando la mujer **acaba de dar a luz**, es preferible, salvo objeciones del ginecólogo u obstetra, abstenerse de practicar ejercicios hipopresivos® durante 6 semanas (por los riesgos que conlleva de impedir la involución del útero).

d) En **problemas articulares de cadera, de rodillas o de hombros**, el fisioterapeuta deberá ajustar un programa personalizado de ejercicios hipopresivos®. En estos casos, por razones evidentes, la gimnasia hipopresiva® colectiva estaría desaconsejada.

Programa del curso GAH2 – Certificado en Gimnasia Abdominal Hipopresiva Estática

Día 1: Inicio 17:00h

Teoría: 7 preguntas de revisión

Práctica: Revisión de los ejercicios de base del nivel 1 y seguida de este programa

Práctica: Ejercicio Intermediario 3

Práctica: Ejercicio 4 Patas

Día 2:

Práctica: Ejercicio Intermediario 4 y genu pectoral pasivo

Práctica: Tests: introducción – Tests de exclusión: Tensión arterial, Frecuencia cardiaca, oximetría

Práctica: Tests Algorítmicos: 6 tests posturales

Práctica: Tests Diafragmáticos de base y tests respiratorios asociados

Práctica: Tests abdominales

Práctica: Programa GAH estática: Ejercicio intermediario 5 “de ida y vuelta”

Práctica: Ejercicios Sentado-Sastre

Práctica: Ejercicio intermediario 6 “Sentado Playa”

Día 3:

Práctica: Ejercicio intermediario 7

Práctica: Ejercicio Hipopresivo semisentado

Práctica: Ejercicio intermediario 8: la Cruz

Práctica: Ejercicio Hipopresivo: el Rollo

Práctica: Ejercicio intermediario 9: la Vuelta

Práctica: Tests de Valoración: respiratorios

Práctica: Tests de valoración: posturales

Práctica: Introducción al Periparto

Para obtener el Certificado de asistencia es preciso finalizar el examen tipo test teórico de 10 preguntas. Dicho examen se realiza online y se corregirá al momento. El certificado oficial se colgará en tu perfil de la web oficial www.caufriezconcept.com así como el resto de documentos para que los podáis tener siempre a mano y actualizados y el logotipo personalizado